

Иркутская область
Шелеховский муниципальный район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Шелеховского района
«Большелугская средняя общеобразовательная школа № 8»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

"29" августа 2024

Утверждаю
Директор школы №8
 О.А. Шибанова
Приказ № 499
от "29" августа 2024 г.

**«Азбука туризма»
Дополнительная общеразвивающая
программа
туристско – краеведческой направленности**

Адресат программы: для детей 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Брик Ольга Олеговна
педагог дополнительного
образования

п. Большой Луг, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука туризма» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

При разработке данной программы были проанализированы программы: «Оздоровительно–познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от вышеназванных заключаются в следующем:

- **по цели:** программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни.

Цель программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско–познавательной деятельности. Цель данной программы – гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

- **по содержанию:** приоритетом программы является познавательно-творческая деятельность обучающихся по изучению родного края. Программа «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В) направлена на организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края.

Модуль «Основы краеведения» программы «Азбука туризма» содержит материал об Иркутской области и Шелеховском районе, который знакомит с историей, культурой, традициями, народами родного края. Данного модуля нет ни в одной из вышеназванных программ.

- **по ожидаемым результатам:** программа предполагает формирование умений и навыков в туристско краеведческой деятельности. В программе «Оздоровительно-познавательный туризм» Смирнова Д.В результаты оцениваются с позиции применения знаний и умений в оздоровительном туризме с элементами познания окружающей среды. Освоение программы «Азбука туризма» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающегося.

Программа рассчитана на возраст детей 12 - 17 лет.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год и реализуется в объеме 34 часов.

Формы обучения

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

1.1. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава.

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование *аудиторных занятий* (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются *внеаудиторные занятия*: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

1.2 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю продолжительностью 45 минут.

Количество детей в группе: 15 человек;

2. Цель и задачи Программы

Цель программы: Гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи:

В воспитании:

1 Формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.

2 Воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

В развитии:

1. Развивать волевые качества обучающихся.
2. Развивать познавательную активность.
3. Развивать умение общаться со сверстниками.

В обучении:

1. Расширять познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России.
2. Формировать навыки в области туризма, доврачебной медицинской помощи.
3. Расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование модулей, тематика занятий	Количество часов			Форма контроля или аттестации
		Кол-во часов	Теория	Практика	
1	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	16	10	6	
1.1	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	1	Наблюдение
1.2	Туристические путешествия, история развития туризма Виды туризма	1	1		Опросник (Приложение № 1) Опросник «Виды туризма» (Приложение № 2)
1.3	Оздоровительная и воспитательная роль туризма	1	0		Спортивный конкурс команд
1.4	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе	1	1		Наблюдение
1.5	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектив	1	1	1	Практическая работа (Приложение № 3)

1.6	Основы безопасности в природной среде	1	1	1	Индивидуальный опрос
1.7	Организация биваков и охрана природы Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	1	1	1	Практическая работа, викторина
1.8	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	1	1		Самостоятельная работа (Приложение № 4) Индивидуальный опрос
1.9	Личное снаряжение и уход за ним Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	1	1	1	Конкурс команд
1.10	Групповое снаряжение и уход за ним	1		1	Индивидуальный опрос, практическая работа
1.11	Узлы, работа с верёвками	1			Практическая работа (Приложение № 5)
1.12	Питьевой режим на туристской прогулке Питание в туристическом походе	1	1		Конкурс команд
1.13	Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)	1	1		Опрос
1.14	Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)	3			Наблюдение на экскурсии
2	Азбука топографии и туристского ориентирования	7	3	4	
2.1	Основные элементы топографии Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	2	Топографический диктант Практическая работа
2.2	План местности Условные знаки	1	1	1	Творческая работа Тестирование (Приложение № 6)

2.3	Ориентирование по горизонту, азимут Компас	1	1	1	Конкурс команд Наблюдение
2.4	Ориентирование по местным предметам	1			Тестирование (Приложение № 7)
2.5	Измерение расстояний.	1			Индивидуальный опрос
2.6	Действия в случае потери ориентирования	2			Итоговое задание (Приложение №8)
3	Основы краеведения	4	1	3	
3.1	Достопримечательности Шелеховского района и Иркутской области	2	1	1	Индивидуальный опрос
3.2	История и культура родного края Природа родного края	1		1	Тестирование (Приложение № 9)
3.3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	0	1	Наблюдение на экскурсии
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	7	2	5	
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	0	2	Наблюдение
4.2	Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках	2		1	Конкурс команд
4.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений Личная гигиена юного туриста	2	1	1	Наблюдение Опрос
4.5	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	3			Практическое занятие
4.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1		Практическое занятие

4.7	Горный туризм Пешеходный поход	3	0		Спортивный конкурс команд Наблюдение в походе Контрольный опросник (Приложение № 11)
Итого часов за год		34 часа			

3.1 Содержание учебного плана

Раздел 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 1.1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Туристические путешествия, история развития туризма

Теория: Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны

Практика: Опрос учащихся по теме.

Формы контроля: Опросник.

Виды туризма

Теория: Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида

Практика: Игра «Кто я?»

Формы контроля: Опросник.

Тема 1.3. Оздоровительная роль туризма

Теория: Влияния занятий туризма на общее состояние организма. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Практика: Спортивная игра.

Формы контроля: Спортивный конкурс команд.

Воспитательная роль туризма

Теория: Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика: Игра «Познай себя».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.4. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

Практика: Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.5. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива

Теория: Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика: Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.6. Основы безопасности в природной среде

Теория: Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.7. Организация биваков и охрана природы

Теория: Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

Формы контроля: Практическая работа.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря

Теория: Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.8. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров

Теория: Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практика: По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

Формы контроля: Самостоятельная работа.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком

Теория: Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 1.9. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Формы контроля: Конкурс команд.

Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки

Теория: Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Практика: Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.10. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Формы контроля: Индивидуальный опрос, практическая работа.

Тема 1.11. Узлы, работа с верёвками

Теория: Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

Практика: Вязание узлов на время.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 1.12. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория: Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика: Рассчитать количество воды на группу в походе

Формы контроля: Практическая работа.

Питание в туристическом походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 1.13. Подготовка к походу (постановка цели, распределение должностей)

Теория: Распределение должностей и обязанностей. Должности постоянные и временные.

Практика: Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Формы контроля: Опрос.

Тема 1.14. Туристская группа на прогулке (экскурсии, походе)

Теория: Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц.

Практика: Экскурсия

Формы контроля: Наблюдение на экскурсии.

Раздел 2. Азбука топографии и туристского ориентирования

Тема 2.1. Основные элементы топографии

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

Формы контроля: Топографический диктант.

Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

Практика: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 2.2. План местности

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Практика: Рисунок и простейший план местности.

Формы контроля: Творческая работа.

Условные знаки

Теория: Простейшие условные знаки.

Практика: Закрепление знаний по теме.

Формы контроля: Тест «Топографические знаки».

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория: Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

Формы контроля: Конкурс команд.

Компас

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 2.4. Ориентирование по местным предметам

Теория: Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

Практика: Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

Формы контроля: Тест по ориентированию.

Тема 2.5. Измерение расстояний

Теория: Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

Практика: Измерить расстояния на представленных фотографиях.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 2.6. Действия в случае потери ориентира

Теория: Знакомство с действиями в случае потери ориентира, телефоны экстренной службы, поведение людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Поиск ориентира по ситуации.

Формы контроля: Итоговое задание.

Раздел 3. Основы краеведения

Тема 3.1. Достопримечательности Шелеховского района и Иркутской области

Теория: Ознакомление детей с достопримечательностями родного края

Практика: Сообщение о какой-либо достопримечательности.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Тема 3.2. История и культура родного края

Теория: История, культура и природные особенности г. Шелехов.

Практика: Закрепление темы.

Природа родного края

Теория: Природа Иркутской области: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

Практика: Изучение литературных источников.

Формы контроля: Тематическая викторина.

Тема 3.3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория: Экскурсионные объекты города Шелехова: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

Практика: Закрепление материала на экскурсии.

Формы контроля: Экскурсия.

Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 4.2. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках

Теория: Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практика: Игра «Смогу ли я».

Формы контроля: Конкурс команд.

Тема 4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Формы контроля: Наблюдение.

Личная гигиена юного туриста

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

Формы контроля: Опрос.

Тема 4.4. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема 4.7. Горный туризм

Теория: Основы техники скалолазания. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Свободное лазание. Лазание с верхней страховкой.

Практика: Игра «Скала»

Формы контроля: Спортивный конкурс команд

Пешеходный поход

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика: Закрепления знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Контрольный опросник.

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину всестороннего развития воспитанника.

4.1 Личностные результаты

Проявляет заинтересованность на определенных этапах работы

Эпизодически проявляет интерес в изучении истории родного края.

и к культурным традициям других национальностей

4.2 Метапредметные результаты

Умеет преодолевать затруднения при физической нагрузке;

Участвует в поиске информации только на определенных этапах работы;

Умеет налаживать контакт с отдельными сверстниками. Положительно относится к чужому мнению (решению).

4.3 Предметные результаты

Знает достопримечательности г.Шелехов: памятные знаки, основные объекты производства, природные ресурсы

Имеет понятия о туристических навыках, обладает некоторыми из них.

Имеет представление о правилах оказания первой доврачебной помощи.

Знает основы топографии и ориентирования

Формой подведения итогов реализации программы является:

итоговая аттестация и пеший поход (поход выходного дня с проверкой туристических навыков)

5. Условия реализации программы

5.1 Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение кабинета

- стол рабочий;
- стулья;
- доска аудиторная;
- компьютер;
- проектор;
- экран.
- фотоаппарат;
- ноутбук.

Материально – техническое обеспечение для обучающихся

- простые карандаши;
- цветные карандаши;
- ластик;
- бумага формата А4;
- ручки;
- тетради;
- линейка.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное):

- палатка (одноместная);
- тент;
- рюкзак туристический;
- медицинская аптечка.

Костровое:

- 1 котелок;
- поварешка;
- фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования:

- компас;
- планшетка;
- фонарик;
- часы;
- топографические карты местности;
- карандаш;
- линейка;
- транспортир;
- листы ватмана.

Личное снаряжение:

- рюкзак туристический;
- спальник;
- одежда;
- обувь;
- посуда.

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольный;

- футбольный;
- скакалки;
- секундомер.